

2018年の終わりに

君が君に問うべき

4つの大切なこと

1. 私はしっかりとした目標を持っているだろうか?

目標が毎日の生活の支えとなり努力すべきことを教えてくれます。



2. 私は大切なことを先延ばしにしていないだろうか?

今日できることを明日にしようと思うと明日もやらなくなり。

3. 私はうまくいかないことを人のせいにしていないだろうか?

誰かが悪い誰も何もしてくれないとほやいても何もよくなりません。

4. 私は自分の気持ちをごまかし自分に嘘を言っていないだろうか?

自分の気持ちに正直にならなければ大きな希望は抱けません。



※ 当教室が君の最強の応援団になります。

塾長からのメッセージ!!

誰にも辛い時はあるけど

何より君が君であるために...



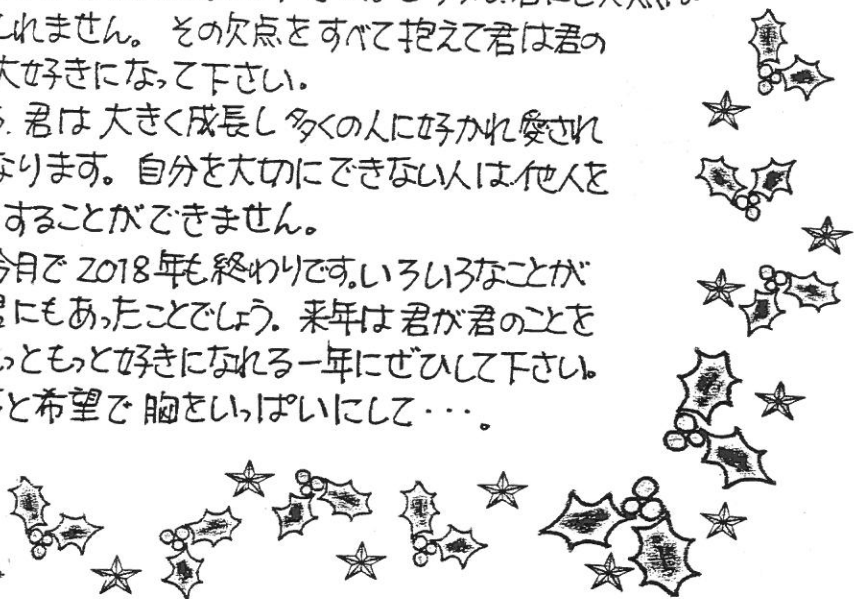
君は君のことが好きですか? 自分のことが嫌いになる時、人は自分の将来が不安になり自信を失います。

この世界に君という人間は、た、た一人しかいません。君が君のことを嫌いになるということは、この世界にた、た一人しかいないかけがえのない一人の人間を嫌いになるということです。

自分のことが大好きな人になって下さい。もちろん、君にも欠点は決まあるかもしれませんが、その欠点をすべて抱えて君は君のことが大好きになって下さい。

そこから、君は大きく成長し多くの人に好かれ愛される人になります。自分を大切にできない人は他人を大切にすることができません。

今日で2018年も終わりで、いろいろなことが君にもあったことでしょう。来年は君が君のことをもともと好きになれる一年にぜひして下さい。夢と希望で胸をいっぱいにして...



数検・英検・漢検 実施校!

志木教室

志木市上宗岡4-6-27-131
048(472)71618 (昼間受付 月水金休)

習志野教室

習志野市谷津2-3-7
047(452)6461 (昼間受付 月水金休)

有限会社GANTS 教育研究所

八藤進ゼミナール

教室不在時はこちらへお問い合わせ下さい!

048(472)7819

毎年冬になると各地で流行を繰り返す世間を騒がせるインフルエンザは最も身近な病気。「風邪」という軽いイメージを持っている時には、命とりにもなりうる決して侮れない病気なのです。

この冬はアイルリに勝つ!

インフルエンザ

撲滅大作戦

インフルエンザウイルスにはA・B・Cの型があります。特にA型は重症化しやすく遺伝子が変化しやすいため、免疫にならず一生のうち何度でもおそいかかってくる非常に手強いウイルスなのです。
 ・A型の中で鳥類に感染発病するウイルスを鳥インフルエンザウイルスと呼びます。

インフルエンザはどこからくるの?
 カモ等の水鳥が運んで来る!

→ 鴨 アヒルが運ぶニワトリ等に伝染

渡り鳥の鴨やニワトリなど家禽類はもとも多くの種類のインフルエンザウイルスを持っています。鴨・ニワトリはまたに発病することなく共存し、腸の中で増え変異をくり返し糞と一緒に体外にまき散らされたウイルスが豚に感染し、ついでに人間に感染しているのです。

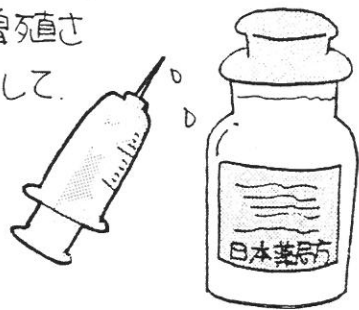
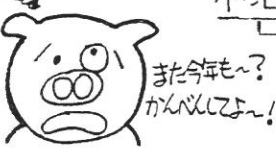
一般的には人には感染しません。例外あり



でもワタシの産んだ卵で助かっているじゃない!

ワクチンはう化鶏卵から...

インフルエンザ対策に最も有効とされるワクチンは、ヒヨコになる前のう化卵にウイルスを注入し増殖させてワクチンに必要なウイルスだけを取り出して、不活化したものです。
 → 感染する能力を失わせること



感染をさけたい!

普段からの心がけが大切ですよ!

皮膚の鍛練
日光浴・乾布摩擦など

過労・不眠をさける

栄養に注意

寒さや急激な温度の夜化に対する過敏性を改善

ウイルスは弱った体に付き込んできます。

特にビタミンCはウイルスの活動を抑え予防回復の効果があります。

健康のための食生活5か条

1. 主食はあかず(米)を2種そろえる
2. 食事は3食きちんととる
3. できるだけ手料理を...
4. 加工食品は必ず手を加える
5. 家族そろって食事をとる



→ 新型インフルエンザになる可能性も!?